

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	<b>7</b>
<b>Lieber Taekwondoin!</b> .....	<b>8</b>
<b>Die Taekwondo Kids</b> .....	<b>10</b>
<b>Geschichte des Taekwondo</b> .....	<b>12</b>

## **A Block I: Weißer Gurt (10. kup) .....**

1	Hi Freunde! .....	17
2	Verhalten im Trainingsraum (dojang) .....	21
3	Das Aufwärmen .....	24
4	Was du jetzt schon weißt... ..	25
5	Koreanische Begriffe I .....	26

## **B Block II: Weißgelber Gurt (9. kup) .....**

1	Stellungen .....	30
2	Fußtechniken .....	38
3	Drei Körperzonen: olgul, momdong und arae .....	42
4	Verteidigungstechniken .....	44
5	Angriffstechniken .....	49
6	Koreanische Begriffe II .....	53

## **C Block III: Gelber Gurt (8. kup) .....**

1	Stellung .....	58
2	Fußtechnik .....	59
3	Verteidigungstechniken .....	61
4	Angriffstechniken .....	65
5	Übungsform Vier-Seiten-Schlag (saju jirugi) .....	68
6	Abgesprochener Kampf .....	77
7	Koreanische Begriffe III .....	82

<b>D Block IV: Gelbgrüner Gurt (7. kup)</b>	<b>.83</b>
1 Fußtechniken	.86
2 Erste Form – taeguk il jang	.90
3 Hanbon gyorugi	.117
4 Koreanische Begriffe IV	.122

<b>Schlusswort</b>	<b>.123</b>
--------------------	-------------

<b>Anhang</b>	<b>.125</b>
---------------	-------------

Fremdwörterverzeichnis	.126
Koreanische Zahlen	.128
Verbände und Adressen	.129
Vier-Seiten-Diagramm	.131
Poomsae-Diagramm	.133
Bildnachweis	.129